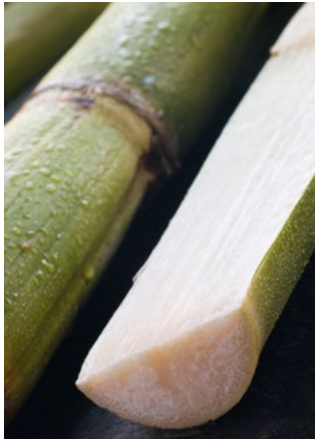


## Şeker

Beyaz şeker tüketiminin vücuda etkisiyle ilgili yüzlerce araştırma yapıyor.

Rafine beyaz şekerin obezite, kalp hastalıkları, hipertansiyon ve kanser ile ilişkili olabileceği düşünülüyor. Hatta bazı bilim insanları ve beslenme uzmanları şekeri zehir olarak nitelendiriyor. Bunlar gündelik hayatımızda şeker ile ilgili duyduğlarımız.

Ayrıntılar köşemize bu ay şeker ile ilgili az bilinenleri taşıdık.



! Şeker tüketimini kesmek derinizin yeniden esnekliğe kavuşmasına yardımcı olabilir.

! Hindistan'daki insanlar en az 2000 yıldır şeker kamışından elde ettikleri şekeri kristal haline getiriyor. Büyük İskender'in adamları Hindistan'a ulaştıklarında arı olmadan bal üretildiğini gördüklerinde hayli şaşırılmışlar.

! 1747'de Alman kimyacı Andreas Marggraf şeker pancarındaki şeker ile şeker kamışındaki şekerin aynı olduğunu keşfetti. 1802'de ilk pancar şekeri rafinerisi faaliyete geçti. Bu, kuzey iklimlerde artık ucuz tatlıların olacağını habercisiydi.

! Dünyada en çok şeker tüketen ülkeler arasında ilk sırada yıllık 23,7 milyon ton şeker tüketimiyle Hindistan yer alıyor. Türkiye'de ise 2,3 milyon ton şeker tüketiliyor.

! Kırışıklıklarınızın bir nedeni de şeker olabilir: Kandaki yüksek seviyedeki şeker derideki kollajen isimli proteine bağlanıyor, glikasyon denilen bu işlem sonucunda da deri esnekliğini kaybediyor ve kırışıklar oluşuyor.

! Bir oturuşta 16 tane küp şeker yediğinizi hayal edebiliyor musunuz? Aslında içiyor da olabilirsiniz: Bir kutu gazlı içecekte yaklaşık o kadar şeker var.

! Beyaz şekerin olumsuz etkilerinden kaçınmak isteyen bazı kişiler çözümü esmer şeker kullanmakta buluyor. Peki, esmer şeker sağlıklı mı? Ya da daha az mı işlenmiş? Esmer şeker ve beyaz şeker aynı yollarla rafine ediliyor, esmer şeker bu aşamadan sonra beyaz şekerin az miktarda şeker kamışı melası ile kaplanmasıyla elde ediliyor. Her iki şeker türünün kimyasal yapıları birbirine çok benziyor.

Beyaz şeker %99,9 oranında sukroz iken, esmer şeker %96 oranında sukroz.

! Yapay tatlandırıcı meşrubatlar kilo almanıza epey katkıda bulunuyor. Purdue Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada yapay tatlandırıcı sıvı içirilen fareler şekerle tatlandırılmış sıvı içirilen farelere göre daha çok kalori aldı.





! Yapay tatlandırıcı olan sakarin ve aspartam, laboratuvar çalışanlarının tatlandırıcılarla uzaktan yakından ilgisi olmayan bir deneyde kullandıkları içeriklerden birini tesadüfen tatmaları ve bu tadı sevmeleri sonucu kazara bulundu.

! Diğer bir yapay tatlandırıcı olan sukraloz da böcek ilacı elde etmeye çalışan bir bilim insanı tarafından keşfedildi.

! Bilinen en tatlı bileşim olan "lugduname", sofrta şekerinden 200.000 kat daha tatlı.

! Şekerler karbon, hidrojen ve oksijen moleküllerinden oluşur. En basit şekerler glikoz, fruktoz ve galaktoz içerir. Sofra şekeri kristalleştirilmiş sukrozdur. Sukroz bir fruktoz molekülünden ve bir glikoz molekülünden oluşur.

! Canlılarda en fazla bulunan ve organik bir molekül olan karbonhidratın yapı taşı şekerdir.

! Sekiz atomlu bir şeker olan glikolaldehite Samanyolu'nun merkezine yakın bir yerdeki yıldızlar arası bir gaz bulutunda bile rastlandı. Bu gaz bulutu glikolaldehitin akrabası ve aynı zamanda antifrizlerin de ana bileşimi olan etilen glikol de içerir.



! Glikolaldehit üç karbonlu bir şekerle tepkimeye girerek RNA ve DNA'nın temeli olan ribozu meydana getirir. Bu da uzayda bulunan glikolaldehitin yeryüzündeki yaşamla ilgili öncü bir kimyasal olabileceğini akla getiriyor.

! Sukroz bir miktar potasyum nitrat ve mısır şurubu ile yakıldığında amatörler için roket yakıtı elde edilebilir.

! Glukozamin isimli şeker farelerde bağışık sistemini baskılayıcı bir etki yaratıyor.

